



---

## Cuidado personal

### Estreñimiento

El estreñimiento después de una cirugía bariátrica es algo común. Esto puede ser debido a la suplementación de hierro, los medicamentos para el dolor y el consumo disminuido de líquidos y fibra. Si tiene estreñimiento:

- x Aumente el consumo de líquidos.
- x Continúe tomando Miralax y Colace dos veces al día.
  - x Si aún no puede defecar con la frecuencia normal previa a la cirugía, puede aumentar el consumo de Miralax por un día.
  - x Si después de hacer esto no tiene resultados, puede usar las siguientes. Siga las instrucciones del paquete:
    - x leche de magnesia;
    - x citrato de magnesio;
    - x pastilla o supositorio Dulcolax;
    - x enema Fleet.

### Evacuaciones

Sus evacuaciones ya deberían ser regulares. Las evacuaciones después de una cirugía bariátrica suelen variar un poco.

## Anticoncepción

La pérdida de peso puede aumentar la fertilidad. Le recomendamos encarecidamente que **NO QUEDA EMBARAZADA** hasta 2 años después de su cirugía. Se demostró que las mujeres que tuvieron ausencia del período o períodos irregulares antes propensas a comenzar ciclos y ovulaciones regulares con la pérdida de peso. Si no pudo quedar embarazada antes puede cambiar con la pérdida de peso

## Cambios en el estilo de vida

### Grupo de apoyo Monarch

Las reuniones de Monarch se llevan a cabo el segundo miércoles de cada mes. Para participar, inscríbese en bariatricsu

### Su pérdida de peso

x No se pese más de 1 vez a la semana durante los primeros 3 meses, ya que el consumo de líquidos

## Programa de visitas al consultorio

De 2 a 3 meses después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
6 meses después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
1 año después de la operación	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.
Anual	Esta visita será con un proveedor. En esta visita, se extraerá sangre para análisis de laboratorio.

De acuerdo con las investigaciones, los pacientes que hacen un seguimiento constante visitas al consultorio de su cirujano mantienen un mayor porcentaje de pérdida de peso.

### Resultados de los análisis de laboratorio

Recibirá un mensaje de MyChart o una carta de este consultorio si sus análisis de laboratorio son anormales; cualquier ajuste a sus suplementos o vitaminas. Si sus análisis de laboratorio están dentro de los límites normales no recibirá un mensaje ni una carta.

En cada visita realizaremos los siguientes análisis de laboratorio:

- x hemograma completo;
- x químicos;
- x de vitamina D;
- x de hierro;
- x de ferritina;
- x de B12;
- x de ácido fólico;
- x de hormona paratiroidea.

### Portal MyChart:

- x Puede acceder a su información de salud mediante MyChart en [mychart.urmc.edu](http://mychart.urmc.edu)
- x Si no tiene una cuenta de MyChart